

## Lección 20: Educación de Yoga en línea con Sri Prashant Iyengar

---

Namaskar.

Bienvenidos a una nueva sesión. En la última, tratamos de cerrar el *Vachika Kriya*, el acto de discurso, poco más que añadir; comenzamos con el día de hoy. Podéis ver que quienes están en el camino espiritual, el camino *adhyatmik*, en nuestros tiempos, por el *Kaliyuga*, encuentran mucho desánimo para el *dharma*, para la virtud, para el mérito. Se halla mucho desánimo por estar en el mundo porque de algún modo uno se lamenta de que el mundo sea malvado, los caminos del mundo son malvados en el *Kaliyuga*, en nuestros tiempos. Y los asuntos de la vida, la actividad diaria de la vida, nos mantiene ocupados con actividades comerciales, en las que uno no puede estar recogiendo virtudes. Uno quiere tener éxito en la vida, en las actividades de la vida. En lugar de buscar las virtudes, *dharma* y *punya*, que si vienen, pues bien.

Así que hay un gran consuelo en el *Vachi Kriya*. El *Vachi Kriya* tiene una enorme recompensa por la que podemos recoger el *dharma*, podemos recoger mérito y virtud, además en el campo del Yoga. Así que, e incluso en particular, supongamos que alguien lo hace, ¿sabe que los instrumentos del *karma* son *Kaya*, *Vacha*, *Manasa*? A veces, para las personas mayores el cuerpo no puede ser un instrumento adecuado para recoger *dharma*, para recopilar virtudes. Quienes son mayores, personas muy muy mayores, encuentran que el cuerpo no es el instrumento adecuado. El cuerpo crea mas problemas, mas dificultades, el cuerpo ni siquiera está activo, así que ¿cuál es la forma de recoger cualquier virtud a través del cuerpo? La mente - por supuesto que lo sabemos -, la mente es traicionera, es muy difícil recopilar virtudes a través de la mente, porque sabemos que la mente trabaja bajo muchas gravedades de pasión, *vasanas*. Así que los dos instrumentos se vuelven inadecuados para recoger la virtud, recoger la *punya*, recoger el *dharma*. El *Vacha* es muy útil. El *Vachik Karma* ofrece una gran recompensa. Puedes obtener mucho *dharma*, mucho *punya*, mucho mérito, recurriendo al *Vachi Kriya*. Leyendo las escrituras, leyendo los evangelios de los santos, la literatura de los santos, los textos filosóficos, los textos *adhyatmik*, las escrituras, los Vedas, los *Upanishads*, la *Bhagavad Gita*, el *Shrimad Bhagvatam*, el *Shrimad Ramayanam*. Hay una enorme literatura disponible para el *Vachi Karma*. También están el canto, el canto védico, el canto de los diversos elogios a varias deidades y deidades personales o al mismo Dios descrito en la literatura de los santos, etc. Hay composiciones con la ayuda de la música, con melodía añadida. Así que hay mucho que se puede cantar. Y el *karma* de *Vachi* tiene ahí mucho alcance, por lo que podemos recoger muchas virtudes. Luego el proceso del pensamiento sobre los *Upanishads* y el *Bhagavad Gita* y varias escrituras, el proceso del pensamiento también es *Vachi Kriya* porque leer esos textos es diferente a leer una carta de alguien. Imagina que recibes una carta de alguien. ¿Cómo lees la carta? ¿Cómo lees el periódico? No se puede equiparar la lectura de una carta, un periódico y la lectura de las escrituras, o la lectura del *Bhagavad Gita*, o el comentario sobre el *Bhagavad Gita*, los textos *Upanishad* o la literatura de los santos, los evangelios de Ramakrishna, los evangelios de Ramana Maharishi, los evangelios de varios santos de Gyaneshwar, Tukaram, Eknath, el Tulsi Ramayan y en todos los idiomas regionales tenemos una literatura muy rica en escrituras. Nos llegan como escrituras y describen los procesos espirituales.

Patanjali menciona todo esto; el *Vachi Karma*. Alguien preguntó: ¿Dónde menciona Patanjali "Japa"? Patanjali menciona *Japa* en el primer capítulo, "*Tasya vachakah pranavah... tajjapah tadarthabhavanam*". Luego vuelve a hablar de *Japa* en el *Kriya Yoga*, cuando menciona el "*tapah svadhyaya isvarapranidhanani kriyayogah, Svadhyaya*". ¿Qué es *Svadhyaya*? Vyasa lo describe con palabras muy lúcidas. "*Mokshashastranam adhyayanam y Pranavavi pavitra mantra japaha*". Así que el *mantra japa* es un *Vachi Kriya*, *nama japa* es un *Vachi Kriya*, *Nama sankirtanam* es un *Vachi Kriya*. Y, por supuesto, "*Moksha shastra Adhyayanam*" tratando de estudiar textos, como *Gyaneshwari*, *Gatha*, *Eknathi Bhagvat*, *Tulsi Ramayan*, *Shrimad Ramayan*, *Bhagavad Gita*, tantos comentarios sobre la *Bhagavad Gita*, los *Upanishad*, textos enormes; textos sobre *Vedanta*, textos sobre *dharma*. [L] [SEP]

Así que cuando estudiamos esos textos, cuando leemos esos textos, es diferente a leer las cartas o el periódico de alguien. En el periódico no necesitas *Vachi Kriya*. Al leer un periódico, solo tienes que leerlo. Al leer una carta de alguien, no tienes que tener *Vachi Kriya*. Pero si estás leyendo los yoga sutras de Patanjali, si estás leyendo libros de filosofía, si estás leyendo la *Bhagavad Gita*, los comentarios, los *Upanishad*, el *Vedanta shastra*, el *Sankhya shastra*, no es como leer una carta o un periódico. Eso es un *Vachi Kriya*. Y obtenemos muchas virtudes, *dharma*, por eso, sabiendo que *Kaliyuga* es un *yuga* con muchos males, Vyasa al final del *Dwapar Yuga*, o el amanecer de *Kali Yuga*, declara, al pararse en el río Ganges, al levantar ambos brazos, suplica, instruye, el *Kali Yuga* como el mejor instrumento, el mejor proceso; el proceso ingenioso es "*Harer Naam Kevalam*". [L] [SEP] Así que ese será el consuelo, ese será el redentor, eso nos ayudará a recoger mucho *dharma*, "*Nama sankirtanam*" y da el "*Shodakshakshari mantra*" de Rama y el mantra de Krishna que es tan conocido. "*Hare Rama Hare Rama, Rama, Rama, Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna Hare Hare*". Este es el mantra que Vyasa dio para el *Kali Yuga*. Así que el mero hecho de cantarlo, el mero hecho de cantarlo por *Vaikhari*, el mero hecho de cantarlo por *Madhyama*, por el *Japa*, por el *Smaranam*, *Nama Smaranam*, *Nama Smarana* es un *Vachi Kriya*. *Nama Smarana* no es un *kriya* mental. Por lo demás, el *smarana* es un acto mental, *Nama Smarana* es un *Vachi Kriya*. Así que *Vachi Kriya* tiene grandes dotes para quienes son buscadores en el camino del *Adhyatma* y la espiritualidad. Ayuda a reunir mucho *dharma*. Simplemente tomando el nombre de Sri Rama, uno de los santos místicos ha dicho que si solo tomas el nombre de Rama, estás expresando toda la sabiduría; es *Jnana*. *Rama naama* es *jñana*. *Rama naama* es un gran mantra *taarak*, es un gran redentor. *Rama* es en realidad la personificación del *dharma*, según Valmiki Ramayana. Shrimad Ramayana dice que es *dharma vigraha*. Es una forma de *dharma*. *Rama* es una forma de *dharma*. Así que tomar su nombre o su adoración o la devoción a *Rama* nos ayudará a recoger mucho *dharma*. Finalmente te diré que Yudhishtira le hace una pregunta a Bheeshma "*ko dharmah sarva dharmanan bhavatah param O matah*", ¿cuál es el mayor *dharma*?, y Bheeshma le responde "*sahasra nama vishnu*" – los mil nombres de Vishnu. Son el mayor *dharma*. *Dharma* concentrado. El *dharma* está concentrado en el *sahasra nama*. Cada uno de los *sahasra nama*. Cada uno de los mil nombres de Vishnu. Así que el *karma vachika* nos ayudará a recoger mucha virtud, mucha *punya*, mucho *dharma*, que no es posible a través de la instrumentación del cuerpo y la instrumentación de la mente. Así que eso es lo que quería decir finalmente sobre el *karma vachika* y Patanjali menciona el *karma vachika* tres veces en el *japa sutra*, en el *kriya yoga sutra* y en el *niyama sutra*. *Sauch santosha tapas svadhyaya ishvara pranidhanani niyamah*. Y el *svadhyaya* es *mokshashastranama adhyayam y pranavadi*

*pavithra mantra japa- nama japa- mantra japa.* Esto es *karma vachik* y estamos descuidando un medio hábil de *dharmā*. Estamos tratando de pasarlo por alto, lo descuidamos, y tratamos de perfeccionar el cuerpo perfeccionando la mente. Así que el *Vachika karma* es muy importante... Con eso te di una especie de introducción al *Vachika karma*. Ahora te introduciré, te presentaré otro tipo de precepto aparentemente interesante.

Todos vosotros os preocupáis de qué hacer con el cuerpo, qué hacer con la mente, qué hacer con la respiración en nuestro yoga. Lo que deben hacer el cuerpo, la mente y la respiración. Y le damos una importancia primordial al cuerpo, a la mente, a la respiración, y pensamos que eso es todo: el cuerpo, la mente y la respiración del yoga. Pero si abrimos los elementos de la mente, si abrimos los elementos del cuerpo, encontraremos que los sentidos están ahí. Apenas se considera qué hacer con los sentidos en el yoga. ¿Cuál es el papel de los sentidos? ¿Qué hay que hacer por los sentidos? ¿Qué deben hacer los sentidos? ¿Qué hay que hacer con los sentidos? Por tanto, ¿qué debería hacer uno por los sentidos, para los sentidos, sobre los sentidos, en los sentidos, con los sentidos? Tenemos que prestar atención a esto para entender el yoga clásico. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>Por lo tanto, ahora voy a comenzar con lo que se llama el *indriyam kriya* - los actos de los sentidos (*sensely acts*). No es un acto sensorial (*sensory act*), no hay que confundirse. Todos sabemos lo que es una acción sensorial, pero la referencia es aquí a un acto de la sensación y en los actos de las sensaciones (*sensely act*) entenderemos el papel del acto, el propósito, la función, la participación, la implicación, la dirección de los sentidos que tenemos. Cinco sentidos es lo que se llama *Jnanendriya*. Hay una rama completa (*anga*) del yoga dedicada a los sentidos llamada *pratyahara*. Ahora, como queremos llegar a la puerta del *pranayama*, es primordial en el enfoque clásico considerar los actos de las sensaciones (*sensely acts*). Lo que los sentidos deben hacer, lo que debe hacerse por los sentidos, lo que debe hacerse para los sentidos, a través de los sentidos, sobre los sentidos, en los sentidos; los sentidos como benefactores, los sentidos como beneficiarios, los sentidos como participantes, la participación de los sentidos en la forma en que los sentidos tienen que participar, es entonces cuando los sentidos entienden que tienen línea directa con la mente. Los sentidos tienen directamente un corredor para llegar a la mente. Y un corredor muy, muy, muy poderoso. Un pasillo muy potente para llegar a la mente, para llegar a las cosas de la mente, para llegar a las cosas de la mente. Y para trabajar en el estado mental. A través de los sentidos sabemos que tenemos placeres o penas. Así que en *laukika*, en el plano mundano, usamos los sentidos como *bhogendriyas*. Podemos obtener, podemos derivar placeres a través de los sentidos y podemos derivar penas a través de los sentidos. Y llegan directamente a la mente, tienen un corredor directo. Una línea directa con la mente. No hay intermediarios para que los sentidos lleguen a la mente. Tienen una apertura correcta y directa hacia la mente, hacia su interior. Verás, puedo modificar tu estado mental con un estímulo sensorial. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>

Puedo proporcionarte placer mostrándote un objeto gratificante y la mente estará feliz, la mente estará encantada. Puedo presentarle un objeto a tus sentidos que sea irritante, que a alguno perturbará, que sea problemático. Y la mente se sentirá inmediatamente herida. La mente se sentirá inmediatamente apenada. Así que los sentidos saben que tienen un pasillo muy directo hacia la mente. La mente puede estar encantada o puede apenarse por un estímulo sensorial; es decir, lo que ves, lo que escuchas, lo que saboreas, lo que tocas, llegará inmediatamente a la mente. Y le causará un deleite significativo o normal, y de

manera similar la pena, de un grado normal a otro significativo. [L] [SEP] Así que los sentidos deben tenerse en cuenta porque están directamente conectados con la mente. Y son instrumentos muy potentes para impactar en la mente. Una mente apenada puede deleitarse con la estimulación sensorial y con una entrada sensorial y viceversa. Por lo tanto, es muy importante tener en cuenta a los sentidos cuando estamos tratando de considerar *chitta vrutti, mano vrutti*. Si el Yoga tiene que trabajar en nuestra mente, el Yoga tiene que trabajar en nuestra *chitta*. Tenemos que entender la importancia de los sentidos. [L] [L] [L] [L] [SEP] [SEP] Ahora, los sentidos en el plano mundano los llamamos órganos cognitivos. Ellos dan la percepción, sin duda, pero no son realmente *Jnanendriyas*, no dan necesariamente el *jñana*. Usamos más los sentidos para los *bhogas*. Hacemos que nuestros ojos vayan y busquen placeres y hacemos que nuestros órganos motores alcancen los placeres y adquieran los placeres y obtengan los placeres, consuman los placeres, así que usamos nuestro sistema motor y el sistema cognitivo, el sistema conativo y el sistema cognitivo, para recibir placeres y mantener a raya las penas. Queremos evitar las penas y por eso los sentidos tratarán de trabajar donde están las penas.

Y ¿cómo evitar tener penas? manteniendo los objetos dolorosos, los instrumentos dolorosos, lejos del alcance de los sentidos. Tratamos de huir de esos objetos e instrumentos que nos dan penas, dolores, tormentos, queremos escapar, y nuestros órganos cognitivos y conativos trabajan para ese fin. Y luego queremos obtener gratificación, queremos obtener placer. Así que de nuevo involucramos a nuestros órganos conativos y órganos cognitivos para conseguir placer. No los movilizamos si no los usamos, no identificaremos los placeres y no seremos capaces de obtener placer o buscarlos o interactuar con ellos. [L] [L] [L] [L] [SEP] [SEP] Así que los hemos hecho *bhogendriyas*. Tanto los órganos motores como los órganos cognitivos los hemos convertido en *bhogendriyas*. [L] [SEP] Los hemos utilizado y designado para ir tras los placeres y mantenernos lejos de las penas, dolores, tormentos, agonías, por eso usamos nuestros sentidos, estamos usando los órganos motores también. Pero se llaman *Jnanendriyas*, apenas los usamos para la sabiduría, por lo que depende de tu cultura; si eres una persona que busca placer, si solo quieres tener placeres en la vida, usarás los sentidos para identificar los placeres, ir tras ellos y procurártelos. Buscar los placeres para hacerlos *Sukhapraptrendriyas*, queremos alcanzar *sukhas* y evitar *dukhas*, por lo que usaremos los sentidos para asegurarnos de que no entramos en la zona de las penas, en zona de tormentos, en zona de dolores. Nos mantenemos alejados, protegidos, así que estamos usando los sentidos de esa manera. Pero en el yoga, los sentidos obtienen un estado llamado estado de sentidos asociados, como cuerpo asociado, ya hablé de cuerpo asociado, mente asociada, sentidos asociados, respiración asociada, así que también los sentidos están en condiciones asociadas.

Así que donde trabajan en el reino interno se convierten en órganos de sabiduría. Lleva los ojos hacia adentro, hacia atrás, comprueba que cuando llevas los ojos hacia adentro, hacia atrás, no hay visión, no tienes que tener un objeto visual. Cuando los ojos están girados hacia dentro, no van hacia objetos visuales, cuando los oídos están girados hacia dentro no van hacia objetos auditivos. Cuando cualquiera de estos cinco órganos va hacia dentro no van hacia sus objetos, que son *shabda, sparsha, rupa, rasa, gandha*. *Shabda*, sonido; *rupa*, forma; *rasa*, gusto; *gandha*, olfato; *sparsha*, contacto. [L] [SEP]

Así que estos sentidos en el ámbito exterior funcionan como *shabdendriya, sparshendriya, rupendriya, rasendriya* y *ghranendriya*. [L] [L] [L] [L] [SEP] [SEP] Trabajan para estas cinco sensaciones. Pero

cuando van hacia el interior, si los órganos olfativos van hacia el interior no van en busca de ningún aroma, olor, etc. Cuando los ojos van hacia el interior, los ojos no van en busca de ninguna visión hermosa, de ninguna visión fascinante o hermosa. Los oídos no van en busca de sonidos, por lo que ya no son los sentidos descritos por la psicología como órganos cognitivos. Órganos de *shabda*, *sparsha*, *rupa*, *rasa*, *gandha*. Cuando van hacia el interior, van más allá de los objetos.

Y cuando van hacia el interior, todos se convierten en *wisdomindriyas*, todos se convierten en *Jnanendriyas*. Lo que hacen los ojos redundan en sabiduría, reciben sabiduría, dispensan sabiduría; cuando los oídos van hacia el interior, los oídos reciben sabiduría, dispensan sabiduría, redundan en sabiduría, identifican la sabiduría. Cuando los órganos olfativos van hacia el interior, van de nuevo a por la sabiduría. El órgano táctil, el órgano de la sensación del tacto, no va por ninguna sensación táctil. <sup>[L][L]</sup><sub>[SEP][SEP]</sub> Funciona para la sensación táctil en el ámbito externo. Quiere sentir la textura de una flor, la textura de una tela, el tacto de algo, un tacto suave, un tacto duro, etc., etc. Pero internamente ya no es el órgano táctil. Los ojos ya no son un órgano visual, los oídos ya no son un órgano auditivo, las fosas nasales tampoco, la nariz ya no es un órgano olfativo, un órgano lógico automático; todos ellos se convierten en órganos de la sabiduría, por eso la sabiduría de la tradición los llama *Jnanendriya*.

Ahora, ¿qué es *Jnana*? Verás, en inglés no hay palabras como esas. Decimos conocimiento, ignorancia, alguien que tiene conocimiento decimos que tiene conocimiento. Si alguien no tiene conocimiento, decimos que es ignorante. En sánscrito, el *jnana* viene por todas partes. *Jnana*, *ajnana*, *prajnana*, *mithyajnana*. <sup>[L][L]</sup><sub>[SEP][SEP]</sub> *Ajnana* es lo que llamamos ignorancia. De nuevo *jnana* y un prefijo, A. Un prefijo negativo y la palabra *jnana* se conserva. *Mithyajnana* significa conocimiento ilusorio. Incluso cuando hay ilusión, es conocimiento. Aunque se invalide más tarde, cuando se tiene una ilusión, es conocimiento. Cuando ves una serpiente donde hay una cuerda, existe la imposición de la serpiente sobre la cuerda, tienes el conocimiento de la serpiente mientras estás mirando una cuerda. Es posteriormente cuando se invalida, cuando dices que lo que viste no era una serpiente, sino una cuerda, pero tenías *sarpajnana*, el conocimiento de la serpiente en la ilusión. Eso también es conocimiento, y se llama *mithyajnana*. Así que todo es *jnana*. *Jnana*, *ajnana*, *prajnana*. *Prajnana* significa conocimiento exaltado.

*Jnana*, *ajnana*, *prajnana*, *mithyajnana*; en todas partes se ha conservado el *jnana*. Porque está en todo el conocimiento. Incluso aunque no sepas algo lo suficiente, sabes que está ahí. Así que si sabes que algo está ahí, no sabes qué es eso. Si no sabes qué es eso, dices que es tu ignorancia. Pero sabes que algo está ahí; cuando sabes que algo está ahí, es tu *jnana*. Aunque como no es suficiente *jnana*, se considera ignorancia. Así que hay terminologías interesantes en la filosofía, *Jnana*, *vijnana*, *ajnana*, *prajnana*, *mithyajnana*, *yatharthajnana*, *prakarashitajnana*, *prajnana*. <sup>[L][L]</sup><sub>[SEP][SEP]</sub> Nuestra entidad metafísica, lo que se llama *purusha*, no puede estar desprovista de *jnana*, es su naturaleza intrínseca inherente – *Sat Chit* es la descripción de esa entidad metafísica dentro de nosotros: *Chit* significa conocimiento, *Sat* significa verdad, así que es verdad, es conocimiento y luego *ananda*, dicha. <sup>[L][L]</sup><sub>[SEP][SEP]</sub> Así que cuando tenemos este *purusha* dentro de nosotros, cuando hay *atma*, hay sí-mismo, no puedes decir que no hay conocimiento. Por lo tanto, estos son términos interesantes. Eso es *jnana*. ¿Qué es *vijnana*? *Vijnana* es el conocimiento de los fenómenos del mundo que nos

rodea. Esto es montaña, esto es río, esto es planta, esto es camino, esto es maceta, esto es tela, esto es hombre, esto es mujer, esto es perro, esto es gato... Todo este conocimiento mundano se llama *vijnana*. Eso también es *jnana*.

¿Y qué es *ajnana*? Creer en *vijnana* como el verdadero conocimiento es *ajnana*. Creer que todo esto es esencialmente cierto: tigre, león, gato, hombre, mujer, flor, planta, árbol, montaña, creer que todo esto es esencialmente cierto es *ajnana*. Son solo manifestaciones de la materia primigenia tomando todas estas variadas formas y figuras; así que creer que este mundo fenoménico es real es filosóficamente *ajnana*. En el negocio mundano de la vida, no es ignorancia, en realidad se llama *jnanam*. Porque si sabes lo que es este mundo de los fenómenos, tendrás éxito en los aspectos comerciales de la vida. Sin embargo, eso es *ajnana* en última instancia. Creer que todo el mundo fenoménico es tal y como aparece - taburete, mesa, silla, flor, montaña, río, embarcación, tela -, creer que son entidades esencialmente verdaderas, es *ajnana*. Sin embargo, es *vijnana*, porque *vijnana* te ayudará en la actividad comercial de la vida. Si consideras que son todos *ajnana*, no podrás llevar a cabo los quehaceres de la vida. Debes creer que el taburete es un taburete y la silla es una silla, la mesa es una mesa y la rosa es una rosa y el hombre es un hombre y la mujer es una mujer, la montaña es una montaña, el río es un río, el agua es agua, el fuego es fuego; solo así puedes llevar el día a día de la vida. Pero si dices que todo es falso, no podrás sobrellevar la actividad diaria, por lo que es necesario *vijnana* en el día a día, conociendo su validez limitada. Validez limitada a los asuntos de la vida. Tiene validez, no validez última. En todas partes hay *ajnana* y por eso son *jnanendriyas*. Te darán *jnana*. Te darán la sabiduría esencial, te darán también *ajnana*. También te aportarán *vijnana*. Ahora, en el Yoga, cuando practicas, apenas hay referencia a los sentidos en cuanto a qué hacer con los sentidos y qué se debe hacer con los sentidos. Sabes qué hacer con los bíceps, con los tríceps, con el hígado, el estómago, qué hacer con los pulmones, qué hacer con la columna vertebral, qué hacer con la espalda, qué hacer con las extremidades. Sabes qué hacer en tus asanas, en tu *pranayama*, qué hacer aquí y allá, para esta parte del cuerpo y esa parte del cuerpo, qué hacer para la mente, incluso eso. Sabes qué hacer con la respiración, tal vez, pero los sentidos vienen en el soporte de la mente. Porque la mente tiene una especie de facultad que se llama facultad psicosensores. ¿Cuánto trabajará nuestra mente si todos los sentidos están entumecidos? ¿Cuál es el destino de la mente si todos los sentidos están entumecidos? O si estás impedido en todos los sentidos, si en los cinco sentidos estás absolutamente impedido, ¿no afectará a la mente? Si tus sentidos son funcionales, ¿no impactará positivamente en la mente? Así que en las asanas, en el *pranayama*, es importante considerar qué hacer con estos sentidos asociados, cómo utilizar los sentidos asociados; ese aspecto viene en una de las *kriyas* de las asanas, las grandes *kriyas* de las asanas, que se llama "acto de las sensaciones" (*sensely act*). Así que esa es una de las "*Ashtadasha Mahakriyas*". Hoy voy a concluir la sesión con un poco de práctica, para apreciar lo que son los actos de las sensaciones (*sensely acts*).

De pie en *Tadasana*, y con la línea de visión a la altura de los ojos. Mirad hacia delante. Mira al frente y adopta tu *Tadasana*. Repasa todos los aspectos de la postura, desde las plantas de los pies hasta la coronilla. Vigila las extremidades, piernas y brazos, cuida el tronco y realiza tu postura de *Tadasana*; es lo que se llama centrarse en el cuerpo. Comprueba que te fijas en todo este alineamiento, esa tiene que ser tu obsesión mientras estás en asana. Particularmente en *Tadasana* quieres estar perfectamente alineado, sin

inclinarte hacia delante, sin inclinarte hacia atrás, sin inclinarte lateralmente, con equilibrio, centrándote, *Samasthiti*. ¿Qué es lo que llamas *Samasthiti*? Así que busca el *Tadasana* del cuerpo, la postura, el *Tadasana* de tu respiración, ve por el *Tadasana* de tu mente, porque ya te he orientado para que te centres en el cuerpo, en la respiración, en la mente. Así que acomete *Tadasana* en ese esquema que se te ha inducido, tratamiento del conjunto de cuerpo, mente y respiración asociados. (*body-set addressal, breath-set addressal, mind-set addressal*). Ahora veamos lo que puede trabajar la mente en nuestra consciencia, en nuestro estado mental, en nuestro perfil mental, así que, todos, mirad hacia delante en *Tadasana*. Mirad a la altura de los ojos. Ahora, cuando miras a la altura de los ojos, hay varias localizaciones de los ojos, según los "*Indriya Kriyas*". Al mirar al frente, pon tu atención en el llamado párpado externo, en el ojo externo, en la parte externa del ojo. Identifica la esquina del ojo y comprueba que eres consciente del extremo exterior del ojo cuando pones atención en tus ojos, en la parte exterior del ojo. Si quieres entender mejor el lateral del ojo, las mujeres lo saben mejor porque alargan la línea del ojo, extienden la línea del ojo con un delineador. Por lo tanto, esa es la línea de visión, la zona exterior del ojo. Así que extiende esa esquina del ojo y ve lo que sucede con el estado de la mente. Eso se llama consciencia del ojo externo. Así que, con la consciencia del ojo externo, estás abordando de forma significativa tu perfil de la mente, el estado de la mente, la condición de la mente. La mente en equilibrio, descubre cuál es la contribución al equilibrio de la mente a través de la atención en el ojo externo. Ahora, durante un tiempo, céntrate en la parte inferior del ojo. Comprueba lo que le sucede a tu estado mental. Consciencia del ojo inferior.

Comprueba cómo los sentidos pueden cambiar el estado de la mente. Hay algo llamado consciencia del ojo interno, el extremo nasal de los ojos, la zona interna de los ojos: céntrate ahí, comprueba lo que le sucede a tu *Tadasana*; y toma consciencia del ojo superior, la ceja, ve lo que le sucede a la mente; estos son los lugares para las acciones de sensibilidad de los ojos, de los ojos asociados. La visión es la misma delante de ti, pero funciona como un acondicionador de tu mente. No cambia tu punto focal. De hecho, los ojos deben dirigirse hacia adentro. Vosotros, todos, no deberíais ver lo que está enfrente, los ojos deberían dirigirse hacia adentro. Cuando los ojos van hacia adentro, se convierten en órganos de sabiduría. Comprueba cómo identificas los estados de sabiduría, el estado sagaz en ti. Y ahí están los puntos, ojo externo, ojo interno, ojo inferior, ojo superior y ojo central, estos son cinco puntos, así que en tu *Trikonasana* y *Tadasana* y varias posturas de pie, intenta llevar a cabo el trabajo de cómo pueden trabajar los ojos. Ahora todos me estáis escuchando, todos me estáis escuchando a través de los oídos. Ahora os sugiero que intentéis escucharme por la parte posterior del oído, serás más meditativo, más sublime. Escuchad lo que digo por los oídos posteriores. Así que cuando escuchéis un canto religioso, escuchad por los oídos posteriores. Cuando quieras oír chismes, debes oír por la parte delantera de los oídos. Por eso, si no puedes oír, hazed esto: adelantar las orejas, porque en las orejas tienes orejas delanteras, orejas traseras, orejas inferiores, orejas superiores y orejas centrales, de nuevo cinco lugares; las fosas nasales también. Comprueba y descubre cómo cambia tu estado de ánimo. Las fosas nasales tienen distintas partes: alfombra, parte inferior de la membrana, tejido del tabique, parte inferior y parte superior. Si no puedes identificarlos, señala con el dedo índice de la mano izquierda. Gira el dedo índice hacia adentro e introdúcelo en la nariz: la parte que tocas es la alfombra de la membrana. Gira el dedo índice hacia fuera e introdúcelo: la parte que tocas es la alfombra

de la membrana. Con el dedo hacia ti, introdúcelo en la nariz: que es la alfombra del suelo, de la parte inferior y la punta donde toca el dedo es el techo de la nariz. Puedes tener esta consciencia y cambiará tu estado de ánimo, (el estado de tu mente). Condiciona tu mente si respiras en la membrana externa, en el tabique interno, en el tejido, en la parte inferior o en la parte superior.

Ahora, os daré un pequeño ejercicio con el que voy a concluir la sesión de hoy. Tratad de hacer una observación. Cuando escuchas textos sagrados, ¿cómo lo haces? Cuando estás escuchando chismes, ¿cómo oyes? En particular, con referencia a los oídos, no puedes cerrar los oídos, puedes cerrar los ojos. No quieres verme, puedes cerrar los ojos. No quieres ver lo que está delante de ti, puedes cerrar los ojos, pero no puedes hacerlo con los oídos. No puedes cerrar los oídos, aunque te tapes los oídos oírás algo, un sonido externo. Ahora, cuando oyes chismes, que quieres oír, ¿cómo los oyes? Cuando oyes chismes que no quieres oír, ¿cómo oyes? Cuando oyes textos sagrados, que quieres oír, ¿cómo oyes? Cuando estás escuchando el evangelio que no quieres oír, ¿cómo lo oyes? Tenemos diferentes acciones. Cuando estamos oyendo, cuando no queremos oír porque el sonido va a caer en tus oídos, puede que quieras o no quieras oír chismes. Quieres oír el evangelio; no quieres oír el evangelio. Cuando escuchas música, ¿cómo la escuchas?

También sucede con las fosas nasales: cuando hay un olor desagradable, ¿qué haces con la nariz? Puedes taparte la nariz un tiempo. ¿Cómo hueles el aroma en la cocina? Es diferente a la fragancia de una rosa, ambas son deliciosas. La fragancia de la rosa es deliciosa y el aroma en la cocina también es delicioso, pero el órgano olfativo funciona de manera diferente. Así que haz este ejercicio. ¿Cómo tocas algo que te resulta agradable? ¿Cómo lo tocas? ¿Cómo tocas algo que no te resulta muy agradable, pero hay que tocar? ¿cómo se toca? Son varias formas de cómo usamos los sentidos. No se identifica ni se observa. Como estudiantes de yoga, intentad observar. Cuando estás mirando algo que no quieres ver, pero estás obligado a ver, ¿cómo ves? Quieres ver, pero no se te permite ver, ¿cómo intentas ver? Los ojos funcionan de manera diferente. Los oídos funcionan de manera diferente. Así que trata de llevar a cabo este ejercicio, ¿cómo utilizas los sentidos en el ámbito externo? En una situación deseable, una situación indeseable, una agradable, una no agradable, condición protagonista, condición antagonista, ¿cómo se utilizan los sentidos?, ¿cómo empleas los sentidos? Esta observación es importante para los estudiantes de yoga. Sabrás cómo se usan los sentidos, que pueden usarse de manera diferente. Y luego en el ámbito interno, lo que acabo de mostrarte un poco en *Tadasana*, sobre los ojos, luego el oído, sobre los oídos. Descubre cómo tus sentidos pueden influir en la mente. Tallan la mente, esculpen la mente, cultivan la mente, sazonan la mente, condicionan la mente. Deberíamos saber cómo usar los sentidos. Intentemos abordar esto mucho más en nuestra próxima sesión. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Los actos de la sensibilidad. ¿Cuál es el papel de los *indriyas*, el propósito y la función y la acción de los *indriyas*? ¿Qué se debería hacer por ellos? ¿Qué se debería hacer con ellos? ¿Qué debe hacerse con ellos? ¿Cómo deben hacer? ¿Qué deben hacer? ¿Cómo son benefactores? ¿Cómo son beneficiarios? ¿Cómo son receptores? ¿Cómo son dispensadores? Así que tratemos de trabajar en esto de manera más práctica en la próxima sesión, donde os sugeriré que hagáis alguna postura para entender los actos de la sensibilidad. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Con esto basta por el momento, por esta sesión. Namaskar<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>

SEP